

●インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。

●風邪の季節になりました。医療用の SP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60 粒 1000 円（税込）です。

●数か月に 1 回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約 1 か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

体にいい食べ物 3

●ブルーベリー

果物の中で、最も推奨できるのがブルーベリーです。ベリー種には、ラズベリー、クランベリーなどいろいろありますが、なかでもブルーベリーは優れています。

ブルーベリーには、ポリフェノール的一种であるアントシアニンが豊富に含まれ、老化防止を促進するAGEという物質を減らしてくれる効果があります。

また、アントシアニンは視力回復効果があることでも有名で、疲れ目に悩まされるビジネスパーソンにとってまさに強い味方となります。

ビタミン類も豊富で、さほど糖質も多くないので安心して食べられます。

ヨーグルトに混ぜたり、サラダに加えたりしてもいいでしょう。

いまはサプリメントも出ていますが、生のブルーベリーをそのまま食べましょう。サプリメントでは、大事な咀嚼ができません。

●コーヒー

苦いコーヒーを飲むと胃が痛くなるなどと言う人もいて、これまで長い間、コーヒーが体にいいのか悪いのか、専門家の間でも意見が分かれていました。

しかし、ヨーロッパの統計調査から、コーヒーには糖尿病の発症を抑える効果があることがわかっています。そのメカニズムまでは解明されていませんが、データが証明してくれていることには従った方がいいでしょう。

また、コーヒーは日本人の動脈硬化を抑えるアンチエイジング効果も報告されています。健康を考えるビジネスパーソンなら、忙しい一日の中にも、ゆったりとしたコーヒータイムを持ちましょう。ただし、これはあくまで挽き立ての本格コーヒーをブラックで飲むときの話です。砂糖をたっぷり入れなくては飲めないようなら、やめておきましょう。